

Как развивать эмоциональный интеллект у детей?

Развитие эмоционального интеллекта у ребенка происходит с самого раннего возраста: с первых сказок, песен, общения с мамой и папой. До 5 лет активная роль в этом процессе принадлежит именно родителям. И даже если кажется, что вы не делаете ничего особенного, это не так. Вы общаетесь с ребенком, проговариваете все, что происходит вокруг него, демонстрируете картинки в книжках, читаете стихи и сказки и своей интонацией показываете отношение к ситуациям.

С дошкольниками и младшими школьниками уже можно играть в специальные игры для тренировки и развития эмоционального интеллекта. Большое преимущество таких игр в том, что они веселые и не требуют особой подготовки. В некоторые можно играть по пути в детский садик или школу. Они помогают снимать эмоциональное напряжение, иногда с их помощью ребенок может раскрыть свои тревоги и страхи, рассказать вам что-то сокровенное. Очень важно для взрослого в момент игры быть максимально включенным в процесс: слушать, сопереживать, реагировать.

Развитие у подростков эмоционального интеллекта также не происходит само собой и требует специальных усилий родителей, педагогов и психологов. Например, можно использовать специально разработанные игры, арт-терапию (в особенности, музыка- и библиотерапию); психогимнастику (она предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы); поведенческую терапию и дискуссионные методы. Одним из самых эффективных методов считаются тренинги, направленные на развитие EQ.

5 простых игр для развития эмоционального интеллекта у ребенка:

1. *«Эмоции в слове»*. Предложите ребенку произнести одно слово (или фразу) с разными интонациями: весело, грустно, со злостью и т.д.
2. *«Сказка на новый лад»*. Попросите ребенка пересказать известную сказку с определенной интонацией.
3. *«Разноцветная классика»*. Предложите нарисовать музыку (лучше всего использовать классические произведения).
4. *«Танцую настроение»*. Это игра по принципу «что слышу, то танцую».
5. *«Все чувства нужны»*. Называйте ребенку эмоцию, а он должен объяснить, в чем ее польза.



Автор: психолог
Каральчук Татьяна Ивановна

Государственное учреждение «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии», 2021 г.

Тираж 200 экз.

ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

ПОЧЕМУ ВАЖНО
РАЗВИВАТЬ У РЕБЕНКА
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ?

Как эмоции влияют на здоровье?

Эмоции – это первоначальная реакция человека на какое-либо событие в жизни, они возникают спонтанно, их достаточно сложно отследить и зафиксировать. Эмоции являются постоянным спутником организма, влияют на настроение, самочувствие, а длительное присутствие отдельных эмоций может привести к определенному симптому или болезни.

Почему актуально развитие эмоциональной сферы ребенка?

Еще пару десятилетий назад дети могли естественным образом совершенствоваться в развитии эмоционального интеллекта: общались во дворе без присмотра взрослых, свободно играли в детском саду (тогда каждая минута не была посвящена занятиям), проводили время без гаджетов. Сейчас малыши, да и школьники часто лишены полноценного общения. А ведь именно во время живого общения задействуются зеркальные нейроны, отвечающие за обучение по принципу подражания. Чем активнее включаются в работу зеркальные нейроны, тем лучше получается оценивать эмоциональное состояние окружающих, считывать и применять успешные модели поведения.

Что такое EQ? Для чего он нужен?

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность определять, использовать, понимать свои эмоции, управлять ими, конструктивно облегчать стресс, эффективно общаться, сопереживать, преодолевать трудности и решать конфликты, а также распознавать и понимать эмоции и чувства других людей.

Высокий уровень эмоционального интеллекта у детей позволит им в будущем лучше управлять собственными чувствами, адекватно реагировать на различные ситуации, правильно выстраивать взаимоотношения, с легкостью разрешать возникающие конфликты в общении.

Умение разбираться в собственных чувствах и эмоциях, управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.



Что должно насторожить родителей?

Косвенными признаками недостаточно развитого эмоционального интеллекта у ребенка могут быть:

- истерики и скандалы по самому незначительному поводу;
- отсутствие друзей или частые ссоры с ними;
- нежелание идти в школу, причину которого ребенок не может объяснить;
- страх неудачи и боязнь пробовать новое;
- неумение пересказывать прочитанный текст, сложности с сочинениями;
- сложности с выполнением творческих заданий, отсутствие фантазии.

Это лишь несколько поверхностных симптомов, которые могут стать звоночком: пора помогать ребенку!

Некоторые дети очень быстро развивают EQ почти самостоятельно – за счет активного общения, наблюдательности, умения выстраивать причинно-следственные связи между различными поступками и реакциями. Другим требуется помощь взрослых.